

Regulamento V Andaina Vila de Cuntis

A andaina conta con dúas modalidades, unha popular de 15 km e outra deportiva de 25 km. O principal obxectivo desta proba é fomentar, entre todos os veciños e participantes, a práctica do senderismo como un dos pilares dunha vida saudable, e visibilizar o traballo realizado pola fundación Josep Carreras.

DATA E HORA DA PROBA

A proba terá lugar o domingo 21 de xullo de 2019 ás 9.00 h, e tanto a saída coma a chegada será desde a Praza das Árbores.

RECOLLIDA DOS DORSAIS

Os dorsais poderanse recoller o domingo 21 a partir 7:30 h na Praza das Árbores.

PERCORRIDO

Transcorrerá integramente dentro do concello de Cuntis. Será na súa práctica totalidade (a excepción do tramo urbano de saída e chegada) por camiños e pistas cruzando en varias ocasións algunha estrada. Nestes puntos haberá que prestar atención e seguir as indicacións dos voluntarios e axentes da autoridade. Todo aquel que non siga as instrucións quedará inmediatamente eliminado e deberá abandonar a proba. A todos os participantes se lle facilitará un mapa co detalle do percorrido. É fundamental ter en conta o medio polo que nos imos mover, especialmente nos tramos a beira do río, xa que existe a probabilidade de esvarar e caer polas pedras pola humidade existente.

PERFIL

Tanto a proba de 16 km, como especialmente a de 25km, terán lugar sobre un terreo nalgunhas ocasións accidentados e con ascensións. É preciso ter un mínimo de forma física para a proba de 16 km, e no caso da proba deportiva será necesario estar en boa forma xa que o desnivel positivo é de aproximadamente 1000 metros.

INSCRIPCIÓNS

Poderán participar todas as persoas que o desexen cun límite de 350 participantes. Os menores de 16 anos deberán ir acompañados en todo momento por unha persoa responsable maior de idade. A inscrición poderase facer ata o día 4 de xullo na páxina web de GALITIMING.

PREZOS

Para a proba de 16 km establécese un prezo de 6€. O día 15 de xuño o prezo incrementase en 3€ e pasa a ser de 9€.

Para a proba de 25 km o prezo será de 9€. O día 15 de xuño o prezo incrementase en 3€ e pasa a ser de 12€.

Non se devolverá o importe da inscrición salvo causas de forza maior, debidamente xustificadas e apreciadas pola organización deste evento.

Deste prezo, o CdM Xesteiras, comprométese a colaborar coa fundación Josep Carreras contra a leucemia, con 2€ por participante. Habilitarase unha fila cero para calquera persoa que queira facer a súa achega a favor desta causa.

SINALIZACIÓNS E CONTROIS

O percorrido estará sinalizado con cinta de cor branca e azul e bandeirolas amarelas e vermellas.

A organización poderá cambiar os tempos de corte en función das condicións do terreo, dichas modificacións serán comunicadas antes do inicio da proba.

Os participantes portarán o dorsal nun sitio claramente visible, preferentemente no peito.

AVITUALLAMENTOS

Haberá 3 avituallamentos para os/as participantes da ruta larga e 2 para os da ruta corta. O primeiro será líquido e nos outros dous haberá líquido e sólido.

ABANDONO

O abandono realizarase nalgún dos postos de control ou avituallamento informando para elo o persoal da organización. Se por causa de lesión ou accidente o andarín queda inmovilizado deberá avisar a organización ou a outro participante que a súa vez informará a organización.

A organización reservase o dereito a realizar as modificacións que estime oportunas no percorrido e programa, así como a suspensión da proba se as condicións metereolóxicas o obrigan ou por outro caso de forza maior.

Os participantes están obrigados a auxiliar os accidentados así como a dar aviso a organización.

DESCALIFICACIÓN

Quedarán descalificados, con todo o que conleva, todo aquel que:

- Non cumpra o presente regulamento.
- Non pase polos controis establecidos.
- Non complete a totalidade do percorrido na opción na que estea inscrito.

- Corra con outro dorsal ou falsifique os datos de inscrición.
- Non siga as indicación da organización.
- Todo aquel que deteriore ou ensucie o entorno non poderá participar en sucesivas edicións

RECOMENDACIÓNS

Estamos ante unha proba de dificultade media (15 km) e media-alta (25km) que discorre por unha zona de natureza que en casos non ten presenza humana avitualmente. Por todo iso recomendase estar en boa condición física, e especialmente se choke ter en conta o perigo das zonas técnicas e con pedras na beira do cauce do río. Recomendamos o uso de:

- **Calzado e vestimenta adecuada para a montaña.**
- **Gorra o sombreiro, gafas de sol e crema de protección solar.**
- **Silvato.**
- **Móbil con batería.**

A proba conta cos seguros que marca a lexislación actual pero declina toda responsabilidade no caso dun accidente por negligencia así como dos obxectos que porte cada participante.